



club alpin français

fédération française des clubs alpins et de montagne

Cannes - Côte d'Azur

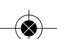
Programme

2010






LOCAVENTURE
Tous vos loisirs en location.
Ski alpin.
Ski rando.
Raquettes.
Canyon.
Escalade.
Alpinisme.
Plongée.
Camping.
Remise 10%
membre C.A.F
4 Rue du Béal (quartier port) 06300 Nice
Tel 04.93.56.14.67 Fax 04.93.56.75.72
E-mail subnice@wanadoo.fr







Cannes - Côte d'Azur

Notre adresse : 87, Boulevard Carnot . 06400 Cannes

Téléphone : 04.93.68.46.17
Fax : 04 93 99 75 89

Notre site : http://www.clubalpin-cannes.com
Courriel : infos@clubalpin-cannes.com

Randonnée

Alpinisme

Escalade

Ski-Alpinisme

Ski de Fond

Raquettes

Descente de Canyon

Vélo de Montagne

Via Ferrata



Découvrez le Club Alpin Français.

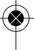
La Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne comprend de nombreux clubs à travers toute la France, tous animés par des amoureux de la montagne souhaitant vous faire partager leur passion.

Nous sommes un de ces clubs et nous vous attendons pour vous faire découvrir la Montagne en partageant nos valeurs et notre éthique.

Notre Club est ouvert à tous.

Pour participer à nos sorties, il faut être membre du Club, à jour de cotisation, vous avez aussi la possibilité de découvrir le Club sur le terrain en souscrivant pour quelques euros une carte découverte qui vous donnera momentanément l'essentiel des droits d'un membre titulaire.

Votre adhésion annuelle vous donnera en outre droit à une réduction de 50% sur la nuitée dans les refuges du CAF et certains refuges à l'étranger, une assurance particulièrement adaptée à la pratique de la montagne, donne aussi accès à toutes les activités organisées par les autres clubs. FFCAM



N'hésitez pas à nous rendre visite lors de nos permanences pour toute information complémentaire.

Permanences :	Les lundis	de 17h à 19h
au siège du club	Les mardis	de 18h à 20h
87, boulevard Carnot	Les mercredis	de 18h à 20h
Immeuble le Vauban	Les jeudis	de 18h à 20h
Cannes	Les vendredis	de 17h à 19h

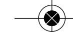
Comité directeur

Président :	Anseeuw Michel
Vice-Président responsable des activités :	Baconnet Michel
Vice-président secrétaire général:	Louviot Christian
Trésorier :	Merle Louis
Secrétariat :	Morel Corinne
Gestion des effectifs :	Chollat Jean-Paul

Membres du comité directeur :

Arnaud Maurice	Chapeau Joseph	Declementi Patrice
Dreux Alain	Duperche Michel	Giai Jean Sébastien
Issermann Patrice	Kihl Bernard	Lamasse Christian
Laval Didier	Anne-Marie Lavergne	Magnique Jean
Simondi Serge	Tosi Gilles	Zanelli Richard







Le mot du Président.





La Crise ? Notre Club apparemment n'est pas touché. En effet, depuis le début de l 'année 2009, le nombre de nos adhérents est constamment en progression.

Je crois que c'est grâce au concours de nos cadres, dévoués, qualifiés dans leur discipline, que de nouvelles adhésions ont été enregistrées lors de nos permanences (après avoir souscrit la carte découverte). Ces nouveaux venus ont apprécié l'expérience, la patience et la passion de nos initiateurs qui ont permis de découvrir et aimer l'environnement montagnard et les ont encouragés à venir se joindre à nous. C'est aussi nos cadres qui ont favorisés les membres de notre Club, à découvrir la montagne sous ses différents aspects, créant de la sorte de nouvelles orientations pour fréquenter la montagne et connaître d'autres membres du CAF !

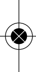
Les différentes formations de cadres mises en place, ont permis, à plus d'une dizaine de passionnés d'obtenir le précieux brevet d'initiateur. De plus, pour répondre aux récentes directives de notre fédération, soucieuse d'apporter plus de sécurité et de connaissances des techniques pour chaque discipline, plusieurs cadres bénévoles ont suivi des stages de recyclage pour raviver leur mémoire, se mettre à jour des dernières recommandations techniques et rappels des connaissances.

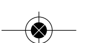
Un grand remerciement à tous les cadres bénévoles sans qui notre Club ne saurait survivre.

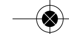
Une mention très spéciale à l'un de nos piliers du Club, je veux nommer Michel Baconnet, qui en toute modestie mais quelle efficacité, dirige (entre autre) l'activité Escalade jeunes avec passion et opiniâtreté. Bravo Michel, on te doit beaucoup.

A bientôt, derrière un caillou ou sur un tas de neige …

Michel Anseeuw







Tarifs Cotisations annuelles 2010

CARTE DECOUVERTE

Elle vous permet, pour une somme modique, de découvrir les différentes activités du Club Alpin Cannes Côte d'Azur. Deux types de cartes sont prévues :
à la journée (5€) ou pour 2 jours consécutifs (8 €), une même personne ne pouvant bénéficier que d'un total maximum de 3 jours de cette carte. Non applicable pour le pratique du Parapente et Paralpinisme

COTISATIONS 2010

L'adhésion ou son renouvellement prend effet dès le versement de la cotisation et cesse le 30 septembre 2010 à minuit, la couverture d'assurance (*) reste acquise jusqu'au 31 octobre 2010

- 25 ans ou plus (1) ....93,00 €
- 18 à 24 ans (2)..77,00 €
- Moins de 18 ans (3)..65,00 €
- Conjoint de membre ....70,00 €
- Enfant ou petit-enfant de membre de 18 à 24 ans (2) ....61,00 €
- Enfant ou petit-enfant de membre moins de 18 ans (3) ....52,00 €
- Plus de 65 ans inscrit au CAF avant le 01/01/83 ....75,00 €
- Titulaire d'un brevet d'Etat guide et/ou accompagnateur montagne ....86,00 €

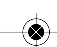
En option la revue " La Montagne " ....16,00€

(1) né avant le 01/01/86 - (2) né entre le 01/01/86 et le 31/12/91 - (3) né après le 31/12/91



(*) L'assurance proposée par le Club Alpin comprend d'une part l'Assurance Responsabilité Civile(²), qui est obligatoire, et d'autre part l'Assurance de personne, qui est facultative et qui regroupe l'individuelle accident, les frais médicaux, le capital décès, l'assistance rapatriement et les frais de recherche. L'adhérent qui ne souhaite pas l'assurance facultative devra en déduire le montant, soit 20 € .

(²) Options supplémentaires en complément de l'assurance de personne :
Territorialité de l'assurance : France + Europe. Pour monde entier ....+ 67.50 €
Territorialité de l'assurance : France + Europe ....+ 51.00 €
Pratique du Parapente/Paralpinisme ....+ 49.50 €





Notre site Internet

http://www.clubalpin-cannes.com

Mode d'emploi

Nous nous efforçons de mettre à jour notre site régulièrement. Outre les récits et photos qui vous transporteront en un clic, pendant quelques instants ou plus, dans l'univers de la montagne, vous découvrirez aussi les dernières informations concernant nos activités. Vous pourrez nous soumettre vos plus belles photos avec un petit texte à l'adresse du Webmaster (se trouvant dans le dernier onglet de notre site) afin de partager vos moments de rêves ...

Vous avez le forum, qui vous est ouvert pour toutes vos suggestions, échanges d'idées, recherche d'un partenaire pour une sortie ou faire partager une splendide course ou un itinéraire inédit. Pour cela, inscrivez-vous sur la liste de diffusion électronique «s'inscrire» située en haut à droite de la page du forum, après réception d'un mail de confirmation, vous serez en mesure de déposer vos messages et de recevoir des messages d'informations provenant du forum concernant les activités du club

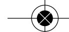
Les programmes, donnés à titre indicatif sont actualisés régulièrement sur le site Internet du club ainsi que dans le forum (à consulter régulièrement !)

Vous désirez avoir des renseignements ou effectuer une inscription pour une sortie, voici les adresses Mails par activités :



- **Alpinisme**-	alpinisme@clubalpin-cannes.com
- **Descente de Canyon**	canyon@clubalpin-cannes.com
- **Escalade**	escalade@clubalpin-cannes.com
- **Ecole d'escalade jeunes**	ecole-escalade-jeunes@clubalpin-cannes.com
- **Multiactivités**	multiactivites@clubalpin-cannes.com
- **Randonnée**	randonnee@clubalpin-cannes.com
- **Randonnée du mercredi**	randonnee-mercredi@clubalpin-cannes.com
- **Ski-Alpinisme**	ski.alpinisme@clubalpin-cannes.com
- **Vélo de Montagne -VTT**	vtt@clubalpin-cannes.com
- **Via Ferrata**	via.ferrata@clubalpin-cannes.com
- **Informations générales du club**	infos@clubalpin-cannes.com





Les Refuges du Mercantour

DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

Périodes de gardiennage

ETE

Cougourde (47 places) Alt. 2100m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Michel Martin, 2 rue Rumpelmayer 06450 St Martin-vésubie
Tél. Dom 04 93 03 26 00 et 04 93 56 96 87 - cougourde@cafresa.org
Repas assurés. Pas de téléphone au refuge.

Madone (48 places) Alt. 1905m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Patrick Miraillet, Chalet Nathalie - Quartier Berlessa 06450 Belvedère
Tél. Dom. 04 93 03 91 02 - Refuge 04 93 02 83 19 - madone@cafresa.org
Repas assurés.

Merveilles (79 places) Alt. 2130m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Alex Ferrier, 40 rue Lascaris 06430 Tende
Tél. Dom. 04 93 04 69 22 - Refuge 04 93 04 64 64 - merveilles@cafresa.org
Repas assurés. Réservation. obligatoire

Nice (54 places) Alt. 2232m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Christophe Fournier, Chemin de la Pergola 06450 Belvedère
Tél. 06 61 97 59 38 - Repas assurés. Pas de téléphone au refuge.

Rabuons (36 places) Alt.2523m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Jacques Audibert . Les Hauts de St Antoine 324 Chemin de la Ginestière 06200 Nice
Tél. 06 07 19 53 14 . Refuge 04 93 23 04 11 rabuons@cafresa.org
Repas assurés.

Valmasque (52 places) Alt. 2233m Gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Michel Duranti - Adresse jusqu'au 1er juin : Le Village 04660 Champtercier Après le 1er juin : 06430 Castérino ou refuge de la Valmasque.
Tél Dom. 04 92 31 91 20 - valmasque@cafresa.org
Repas assurés . Pas de téléphone au refuge.

Vens (35 places) Alt. 2380m gardé du 13/06 au 26/09.
Gardienne Cécile Audibert .Refuge de Vens - Le Pra - 06660 St-Etienne-de-Tinée
Tél. 06 07 41 21 58 - vens@cafresa.org
Repas assurés . Pas de téléphone, pas de douche au refuge.

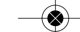
Gialorgues (12 places) Alt. 2280m refuge non gardé en toute saison
(poêle, vaisselle)

HIVER - PRINTEMPS

Cougourde	(gardien Alexandre GOIRAND)	Tél. 06 71 72 67 04
Madone de Fenestre	(gardien Patrick Miraillet)	Tél 04 93 03 91 02
Merveilles	(gardien Jochen BOGGERO)	Tél 04 93 04 88 90 ou 06 70 42 56 87
Nice	(gardien Christophe Fournier)	Tél 06 61 97 59 38

sont gardés sur réservation et les repas assurés avec versement d'arrhes.
Pour tous les autres refuges se renseigner auprès du Club.
Pas de gaz dans les salles hors-sacs.

Pour les réservations par internet : www.nuitsenrefuge.org

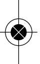


Queyras 2009

12 au 19 juin 2009



Trente deux personnes en covoiturage pour cette région inconnue pour bon nombre d'entre nous.
Arrivée au village d'Aiguilles et accueil à l'hôtel de Combe-Rousset dont les deux étoiles nous paraissent d'emblée bien pâlichonnes. Mais il y a un temps magnifique et une nature splendide qui, chaque jour, nous apportera un peu plus de beauté que la veille.



Premier jour : Lac de Roue. Montée à travers les mélèzes jusqu'à un plateau couvert de géraniums des montagnes éclairés d'éclaboussures de soleil, et tout à coup, le lac : site magique et paisible, très protégé, car lac de tourbe à l'écosystème fragile colonisé par de curieuses plantes aquatiques appelées phtamos et bourdonnant d'insectes, dont de superbes petites libellules b1eu porcelaine.

Deuxième jour: direction le Bucher. Traversée de Molines, ravissant village tout de bois au milieu des prairies fleuries, puis montée jusqu'à notre sommet dans un environnement couvert de névés. Au retour, visite de Saint Véran, plus haut village d'Europe culminant à 2040m.

Troisième jour: quatre dissidents s'enfuirent vers Briançon par le col de l'Isoard, pour visiter les fortifications de Vauban et revenir par Mont-Dauphin (Vauban toujours). Tous les autres partirent de Saint Véran, suivant une longue piste, plein sud, à travers les pâturages fleuris et traversant une incroyable colonie de marmottes, marmottons et marmottes amoureuses, nullement dérangée par cette colonie de randonneurs.

Quatrième jour : départ du col de l'Isoard par la Casse Déserte, site minéral et caillouteux surgissant des mélèzes jusqu'au lac de Souliers : lac de montagne peuplé de bancs de petits poissons. Chaque passage de nuage colorie d'or et d'argent cette étendue d'eau.

Cinquième jour: départ de la Mouta pour le col de la Croix, par une journée tristounette, sens grand enthousiasme pour la troupe. Montée dans les mélèzes, puis, surgissant de la verdure, d'innombrables touffes mauves d'anémones pulsatilles, puis les hautes tiges d'anémones blanches des bois, puis le soleil qui perce le ciel bleu et le bonheur commence. Superbe ballade dont une partie des randonneurs sera arrêtée par trop de névés. Nous verrons les plus téméraires gagner le col dans ce paysage sublime traversant des pans de neige qui scintille au soleil. Le Paradis, vous dis-je!

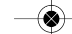
Sixième et dernier jour: lacs de Malrif. Départ d'Aiguilles en voiture sur une piste poussiéreuse et chaotique de six kilomètres à travers des herbages couverts de lys Bruno jusqu'à 2500m, puis départ à pied jusqu'aux lacs dont le dernier couvert en partie de glace.

Nous avons tous été séduits par cette nature magnifique et cette forêt Queyrassine couverte, pour deux tiers, de mélèzes et pour le reste de pins cembro utilisés pour un mobilier très caractéristique sculpté de rosaces.
Quant aux fleurs, même les messieurs, peu enclins à feuilleter le manuel du parfait petit botaniste, étaient ravis de cette symphonie florale.
Servis par un temps magnifique, nous avons aimé cette nature où chaque jour nous apportait un peu plus de beauté.

Merci à nos initiateurs-organisateurs à qui nous demandons déjà : Où irons-nous l'année prochaine?

Françoise A





Escalade jeunes



La phrase qui résume le mieux ces cinq jours: "Quand y'en a plus, y'en a encore...."

Cela marche avec tout: les marches d'approche dans les éboulis, les trombes d'eau qui surgissent alors qu'on est encore en train de grimper, les branches de buissons qui viennent dans votre figure, les voies cotées n'importe comment, les périodes de stress dans les bois ("Mais c'est par où ?"). Les décors magnifiques, les parties de basket à 5h ("Non, non, c'est pas vraiment fatiguant"), les parties de tarot totalement absurdes ("Oui, oui, Florent, tu vas arriver à jouer, on est tous avec toi"), les concerts de guitare, les fous rires incontrôlables et autres moments difficilement oubliables.

On en retirera plusieurs enseignements:

Par exemple, les topos, qui nous enseignent qu'après trente minutes de marche dans les éboulis, le chemin le plus court n'est pas forcément le plus rapide.

Portable conseillé lorsque vous avez perdu le chemin.

Commencer à ranger les cordes lorsque le ciel commence à tonner....

En fin de séjour, tout le monde maudit la pluie, les cailloux, les rochers, le matos à porter, les marches d'approches, les éboulis, les buissons, les arbres, le soleil, le vent, la guitare et même pour certains, l'escalade.

En bref: "Quand est-ce qu'on recommence?"

Manon





Multi-activités



Permanences les mardis de 18h à 20h

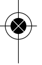
Président de la commission multi-activités

Michel Duperche :
Initiateur Ski Randonnée Nordique / Raquettes / Randonnée Alpine
Tél.: 06 11 89 17 25



Encadrement

Christian Lamasse (Canyon)
Tél : 06 61 53 82 01
Nicolas Barthes(Liaison “jeunes”)
Tél : 06 80 67 02 27
Isabelle OttlSecrétariat-trésorie)
Tél : 06.62.05.61.20
Email de la section :
multiactivité@clubalpin-cannes.com

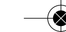


Vous n’êtes pas encore membre du Club Alpin ? Vous souhaitez découvrir la montagne ? Grace à la carte découverte (à partir de 5 €) la section Multi-activités est prête à vous accueillir et vous accompagner sur des sites prestigieux en toute tranquillité.
C'est le mardi soir et plus particulièrement le 3ème mardi de chaque mois (lors d'un repas) que vous pourrez obtenir toute précision sur les sorties d'initiation accessibles particulièrement aux tout nouveaux et vous y inscrire.
En hiver les sorties d'initiation en ski de fond ou raquettes à neige sont organisées spécialement pour débutants (location de matériel sur place).
En automne et printemps pour les touristes, nous effectuons des ballades très faciles en bord de mer et moyen pays.
Cet été, nous espérons vous faire découvrir les huit refuges CAF du Parc du Mercantour.et vous faire participer notament aux Week-End évasions suivants:

WEEK-END EVASIONS

Date	Sommet	Lieu de départ	Carte
3 au 5 avril	W.E.: Tour & sommets du Luberon (3 jours)		
	Le tour et le sommetdu Ventoux	(Hébergementgite ou camping)	3140 ET
1 et 2 mai	W.E. : Ballades des 3 Refuges (2 jours) Estenc		
	Refuge de la Cantonniere (Estenc)		3540 ET
8 et 9 mai	W.E.: Les Hautes Cimes de la Madone (2 jours)		
	Refuge de la Madone de Fenestre (1 ou 2 nuits)		3741 OT
22 au 24 mai	W.E.: Circuit Isola / Isola 2000 (3 jours)		
	Circuit sur 3 jours au départ d'Isola village		3640 ET
12 et 13 juin	Dormillouse , Vallée de Fressinniere (Hautes Alpes) Sur 2 jours + ½ trans. Aller (Gite)		
	Le Grand Pinier par le lac de Faravel		3437 ET
3 et 4 juillet	Mont Pelat / Le Cimet (sur 2 jours)	Parking du lac d'Allos	3540 OT
10 et 11 juillet	W.E.: Grande-Tour du Lac d'Allos (sur 2 jours)	Parking du lac d'Allos	3540 OT
5 septembre	Cime de l'Argentera (sur 2 jours)		
	Départ de la route de Salèse après le Boréon, balise 370 (gîte d'étape)		3741 OT
18 septembre	W.E. Sur 2 jours (bivouac) Montagne d'Aujour	Le Saix (secteur Buech)	3338 OT





Randonnée

Les randonnées collectives au sein du Club se pratiquent dans le cadre :

- de sorties d'une seule journée (mercredi, samedi, dimanche, jour férié)
- de sorties de week-end (2 ou 3 jours)
- de séjours d'une semaine ou plus.

Elles sont encadrées par des initiateurs bénévoles qui ont tous reçu une formation adaptée leur permettant de faire découvrir en sécurité à toute personne valide les joies de la montagne.

Président de la commission randonnée : Joseph Chapeau

Responsable des sorties du mercredi : Christian Louviot
Du samedi : Michel Delhaye
Du dimanche : Remi Stagliano

Les Initiateurs :

Véronique Abadie	François Bertaux	Claude Bertrand	Joseph Chapeau
Michel Delhaye	Alain Dreux	Michel Duperche	Maryvonne Favelier
Yolaine Fleury	Marcel Fouquet	Bernard Kihl	Joseph Lanzo
Josette Lanzo	Michel Levet	Christian Louviot	Christine Olive
Lucien Pessione	André Ricord	Remi Stagliano	André Torrero
Gérard Vilbert			



Les séjours

Les séjours sont réservé aux adhérents (la carte découverte ne peut remplacer l'adhésion)

Séjour en Chartreuse
Circuit en étoile à partir d'un gîte 4**** du 1er au 8 août 2010
Prix: 390 Euros en demi pension + Trajet aller/retour compris. Pour G2 et G3
Inscription : 31Janvier 2010 dernier délai avec versement d'arrhes
Initiateurs : Bernard Kihl avec un autre initiateur.

Séjour au Maroc du 28 mai au 8 juin 2010 .
Traversée du haut-Atlas avec l'ascension du sommet du M'Goun (4071m) et la traversée des gorges du même nom jusqu'à la vallée des Roses. Pour G1, G2, G3.
Prix : 900€ / personne : formule tout compris (gîte et repas + transport).
Il est prévu 2 nuits en Riad à Marrakech, 2 nuits en gîte et 6 nuits sous tente de 6 places.
Le transport du matériel se fait à l'aide de mulets, on ne transporte que nos effets.
Initiateur : Michel Levet et Mostafa Idali guide Berbère.

Grand Week-End Convivial de 3 Jours au printemps en Italie
Circuit en étoile à partir du refuge "confortable"
Découverte de la Rando Alpine + Via Ferrata
Frais : demi pension + trajet aller/retour. Pour G1 et G2
Inscription : début avril 2010
Initiateurs : Michel Delhaye et Joseph Chapeau

Pour les éventuels autres séjours, consulter le site internet du Club.



LES RANDONNÉES D'UNE JOURNÉE

Mercredi



Permanences les lundis de 17h à 18h30

Randonner dans la montagne oui,
mais dans la joie et la convivialité c'est encore mieux....

Les randonnées du mercredi sont très courues. Deux cars sont généralement nécessaires pour acheminer les participants sur les lieux des randonnées. De nombreux liens d'amitié se développent entre les randonneurs.

L'ambiance dans les cars ou sur terrain est particulièrement joviale, les conversations sont toujours très animées, sauf peut-être dans les montées un peu abruptes qui monopolisent le souffle !
Pour beaucoup, le mercredi est devenu un jour pas comme les autres durant lequel on se ressource en oubliant le quotidien, même si on a un peu mal aux muscles et aux articulations les jours suivants.

Et puis le " mercredi " c'est parfois aussi la fête avec le repas dansant annuel, le traditionnel pique-nique ou méchoui du mois de mai et les innombrables anniversaires de participants fêtés tout au long de l'année.



Si vous voulez découvrir l'ambiance du " mercredi ", rien de mieux que de faire un essai en souscrivant une carte découverte !

Permanence et Inscriptions :
Le lundi de 17h à 19h00
(avec possibilité de s'inscrire au cours de la randonnée précédente).

Acheminement sur le terrain :
En car pour un forfait actuel de 14 €. Départ de la Bocca, Stade Coubertin, devant la piscine, horaire dans les tableaux pages 14 & 15.

Niveau des randonnées :
L'importante participation permet de constituer 4 groupes de niveaux différents, chacun étant encadré par 2 initiateurs.

Groupe 1 : Les bons marcheurs
(dénivelée maximale : 1250m, durée maximale hors pauses 6 heures)

Groupe 2 : Les marcheurs moyens
(dénivelée maximale : 1000m, durée maximale hors pauses 6 heures)

Groupe 3 : Les débutants et ceux qui veulent adopter un rythme " cool "
(dénivelée maximale : 750m, durée maximale hors pauses 5 heures)

Groupe 4 : Les promeneurs plus intéressés par la contemplation du paysage que par la performance.
(Dénivelée maximale : 500m, durée max. hors pauses 4 à 5 h).



Randonnée

PROGRAMME DU MERCREDI

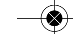
Dép	Cannes	Lieu départ rando	Randonnée	Secteur	Carte
Janvier					
6	07h00	Roquesteron	Sommet de Gerbière	Vallée Estéron	3642ET
13	07h00	Puget-Rostang	Tête de Saumos	Moyen Var	3641OT
20	07h00	Bramafan	Pic Courmettes de Tourrettes	Arrière Pays Grassois	3643ET
27	07h00	La Roquebrussanne	Montagne de la Loube	Département du Var	3345OT
Février					
3	07h00	Cassis	Calanques par mer & terre	Bouches du Rhône	3245ET
10	07h00	Gémenos	le Pic de Bertagne	Bouches du Rhône	3245ET
17	07h00	Route du Bord de Mer	Esterel : Cap Roux	Esterel	3544ET
24	07h00	La Turbie	Cime de Baudon	Arrière pays Mentonnais	3742OT
Mars					
3	07h00	Aiguines	Le Grand Margès	département du Var	3442OT
10	07h00	Roquesteron	Le Bau de L'Arc	Vallée Estéron	3642ET
17	07h00	Levens	Crête du Férion	Arrière Pays Niçois	3741ET
24	07h00	Sospel	Cime de Penas	Vallée Bévéra	3741ET
31	07h00	Sallagriffon	Mont St Martin	Haut Esteron	3542ET
Avril					
7	07h00	Sospel	Bandita de Barrins	Vallée Bévéra	3741ET
14	07h00	Le Mas	L'Arpille	Haut Estéron	3542ET
21	07h00	Blieux (04)	Le Mourre de Chanier	Castellane	3442ET
28	07h00	Pont de Loup	Rando Pivoines - Pt du Loup/Caille	Arriere Pays Grassois	3542ET
Mai					
5	07h00	Utelle	Le Brec d'Utelle	Vallée Vésubie	3741OT
12	07h00	Daluis	Tête de Pibossan	Vallée du Var	3641OT
19	07h00	Pique-Nique			
26	06h30	Isola	Sainte Eurosie	Haute Tinée	3640ET
Juin					
2	06h30	Colmiane-Col St Martin	Le Caïre-Gros	Vallée Vésubie	3741OT
9	06h30	Madone de Fenestre	Traversée Fenestre Boréon	Vallée Vésubie	3741OT
16	06h30	Beuil-Pont de Cougne	Les Portes de Longon	Cians-Moyenne Tinée	3641ET
23	06h30	Beuil - Les Launes	Dôme de Barrot	Haut Cians	3640OT
30	06h30	Rte Isola 2000-Chastellar	Les Lacs Lausfer	Haute Tinée	3640ET
Juillet					
7	06h30	Bousièyas	Les Crêtes de la Blanche	Haute Tinée	2629OT
14	06h30	Saint-Grat	Lacs Autier & Niré	Gordelasque	3741OT
21	06h30	Madone de Fenestre	Mont Ponset	Vallée Vésubie	3741OT
28	06h30	Turini - Parking de Tueis	Mont Macruera	Vallée Vésubie	3741OT
Août					
4	06h30	ND des Fontaines	Mont de Colle Ardente	Vallée Roya	3841OT
11	06h30	Boréon	Lac et Cime de L'Agnel	Vallée Vésubie	3741OT
18	06h30	Saint-Grat	Pas de l'Arpette et de Trem	Gordelasque	3741OT
25	06h30	Parking des MilleFonts	Mont Giraud	Moyenne Tinée	3641ET



Raquettes

En période hivernale, parallèlement aux randos pédestres, des sorties raquettes seront réalisées le mercredi (sous réserve de neige suffisante).
Les sorties se feront dans des secteurs ne comportant pas de risques d'avalanches, à des dates qui seront arrêtées une semaine à l'avance, en fonction de l'enneigement.
Le caractère d'initiation et de formation sera maintenu.





RANDONNÉE D'UNE JOURNÉE

Permanences les lundis de 17h à 18h30



Dép	Cannes	Lieu départ rando	Randonnée	Secteur	Carte
Septembre					
1	06h30	Refuge de Sestriere	Cime de la Plate	Haute Tinée	3639OT
8	06h30	Boréon	Cime du Mercantour	Vallée Vésubie	3741OT
15	06h30	Madone de Fenestre	Cime de l'Agnellière	Vallée Vésubie	3741OT
22	06h30	Parking de Salèse	Lacs Scluos	Vallée Vésubie	3741OT
29	06h30	Saint-Grat	Le Lac Long	Gordelasque	3741OT
Octobre					
6	07h00	Viévola	Les forts de Tende	Vallée Roya	3841OT
13	07h00	Puget-Théniers	Les Bois de Gourdan	Vallée du Var	3641OT
20	07h00	La Palud - La Maline	Les Gorges du Verdon	Vallée du Verdon	3442OT
27	07h00	Annot	Les Grès d'Annot	Vallée du Verdon	3541OT
Novembre					
3	07h00	Revest-les-Roches	Mont Vial	Vallée Estéron	3642ET
10	07h00	Villars sur Var	Le Mont Falourde	Entre Var et Tinée	3641ET
17			Repas annuel		
24	07h00	Sospel	Mont Razet	Vallée Bévéra	3741ET
Décembre					
1	07h00	Castellane-Col de Cheiron	Rive Ouest du Lac de Castillon.	Castellane	3542Ot
8	07h00	Bagnols en Forêt	Les gorges du Blavet	Dep Var	3544ET
15	07h00	Trigance	Le Sommet de Breis	Vallée du Verdon	3442OT
22	07h00	Le Muy	Rocher Roquebrune sur Argens	Dep Var	3544ET
29			Joyeuses Fêtes		







Randonnée

PROGRAMME DU SAMEDI

Permanences les vendredis de 17h à 19h.

Inscriptions : le vendredi de 17h à 19h

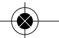
Acheminement sur le terrain : en voitures (covoiturage : répartition des frais entre participants calculés pour une voiture 4 places sur la base de 0,26 euros/km + péages)

Niveau des randonnées :
Ces randonnées sont destinées à des randonneurs de niveau moyen et débutant , donc niveaux 2 et 3, définis dans la page 12 randonnée du mercredi.





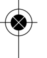
Date	Sommet	Lieu de départ	Carte
Janvier			
9	Château du DIABLE (Ollioules)	EVENOS (333m)	3346 OT
16	Plateau de la DINA	Pont du CIANS, après Touët sur Var	3641 OT
23	Mont LAUVET D'ILONSE	Ilonse – Col de la Sine	3641 ET
30	Mont OURS / Mont MERAS	Vieux village de Castillon RIUNES après le col	3741 ET
Février			
6	Mont FALOURDE	Massoins (église) ou parking entrée village	3641 ET
13	Roc D'ORMEA / Cime de RESTAUD	Rér. d'eau DFCI au dessus du Village de Castellar	3742 OT
20	Pointe des QUATRE CANTONS	Village de Bairols (descendre)	3641 OT
27	Sommet des BREIS (Verdon)	Trigance	3442 OT
Mars			
6	Lac JUGALE vallon de la Céva	Lac des Mesches	3841 OT
13	Cime de BAUDON	Chapelle du Village de St AGNES	3742 OT
20	Le PENSIER Oriental	St AUBAN – Gite d'étape Collet du moulin	3542 ET
27	Montagne de LURE	Station de la Lure (route du pas de la Graille)	3341 OT
Avril			
3	Mont PARACOUERTE	CASTERINO – parking – balise: 395	3841 OT
10	Mont TRON depuis Libre	LIBRE prés du cimetière	3841 OT
17	Montagne de MAIROLA	Rigaud (balise 201)	3641 OT
24	Les CLUOTS	Route de Beuil – balise 69 – les traverses -Pierlas	3641 ET
Mai			
1	Puy de TOURRETTES COURMETTES	COURMES	3643 ET
8	Lacs SCLUOS	BOREON parking de Salése	3741 OT
16	Granges de la BRASQUE	Coupas (balise 137)	3741 OT
22	Mont de l'ASPRE	Chateauneuf d'ENTRAUNES	3540 ET
29	Cime PARANOVA	St Grat balise 275	3741 OT
Juin			
5	Lac de L'AGNELLIERE	Madone de Fenestre	3741 OT
12	Lac LONG (Gordolasque)	Saint Grat / pont du Countet	3841OT
19	Puy de RENT	La COLLE Saint MICHEL – PEYRESQ	3541 OT
26	Lac de L'HUILE (Merveilles)	Saint Grat / pont du Countet	3841 OT
Juillet			
3	Lac du MERCANTOUR	Lac du Boréon balise 381	3741 OT
10	Mont PONSET	Vacherie de la MDF – B 360	3741 OT
17	Cime de l'AGNELLIERE	Vacherie du Boréon	3741 OT
24	Mont AIGA (Pel Brun)	Camp des Fourches	3639 OT
31	Mont GIRAUD	Rimplas (route vers la gauche) le Planet	3641OT







Date	Sommet	Lieu de départ	Carte
Août			
7	Pointe de la CORNE de BOUC.	Lac des Mesches	3841 OT
14	MOURRE-GROS	Seignus Haut (La Baumelle)	3540 OT
21	Lac NIRE (Gordolasque)	Saint Grat / pont du Countet	3841 OT
28	Cime CABRET	Madone de Fenestre	3741 OT
Septembre			
4	Tête de RIGAUD	RUBI chap .St Marc (aprés Rigaud gges du Cians)	3641 OT
11	Mont MALINVERN	Isola 2000 – hôtel DIVA	3640 ET
18	Cime de la PLATE	St Dalmas le Selvage (Refuge de SESTRIERE)	3540 ET
25	Lac NEGRE (Valdeblore)	Parking de Salése balise : 434	3741 OT
Octobre			
2	Grès d'ANNOT	Dans le chaos des «Grès d'Annot »	3541 OT
9	Montagne Sainte VICTOIRE	St Antonin sur BAYON (maison de Ste Victoire)	3244 ET
16	Caire ARCHAS	Parking de Salése balise : 434	3741 OT
23	Tête de MERIC	Centre de PEONE – balise 98	3640 OT
30	Sentier de l'IMBUT	AIGUINES route des Gorges du Verdon	3442 OT
Novembre			
6	Cadieres de BRANDIS	CASTELLANE (route d'accés sur la droite)	3542 OT
13	Plateau de la PALUD	La Palud sur Verdon	3442 OT
20	L'ESTELLIER (depuis Bouyon)	BOUYON balise 5	3642 ET
27	château de MALMONT	SAORGE - hameau de Cayrosina	3841 OT
Décembre			
4	Cime Ouest de FENESTRE	Madone de Fenestre	3741 OT
11	Vallon de CARLEVA (Breil sur Roya)	Vers col de Tende, S 20, N 204 jusqu'à Breil.	3741 ET
18	Ham. D'ABELIERA / Pointe de la PENNA	D2205, balise 227 – Passerelle	3641 OT









Randonnée

PROGRAMME DU DIMANCHE

Permanences les vendredis de 17h à 19h.

Inscriptions le vendredi de 17h à 19h

Acheminement sur le terrain : en voiture (covoiturage : répartition des frais entre participants calculés pour une voiture 4 places sur la base de 0,26 euros/km + péages)
Lieu de R.D.V. du départ : à définir à l'inscription

Niveau des randonnées : Ces randonnées sont destinées à des randonneurs confirmés, en général de niveau 1 et au minimum de niveau 2, définis dans la page 12 de ce livret (randonnée du mercredi).

Programme de plusieurs jours : des sorties d'une durée de 2 ou 3 voir 4 jours sont prévues lorsqu'un jour férié jouxte le W.E. Elles sont répertoriées dans le tableau des sorties spécifiques commun à l'activité RANDONNEE & MULTIACTIVITES.

- Parmi les randonnées programmées, notamment en période hivernale, certaines nécessitent des matériels tels que raquettes, crampons, piolets. Il faut donc s'informer systématiquement auprès des initiateurs assurant la permanence le vendredi pour savoir, compte tenu de l'enneigement effectif, les matériels à emporter.
- Il faut rappeler que les sorties raquettes nécessitent l'usage par tous les participants d'un kit de sécurité comprenant : ARVA, pelle, sonde.
- SECURITE : Le responsable de la sortie peut refuser d'encadrer un participant démuni des équipements de sécurité ou susceptible de mettre en jeu la sécurité du groupe, Il pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques.
- Des formations sont prévues pour que chaque personne intéressée par les sorties raquettes puisse apprendre à utiliser ces équipements de sécurité.

- Inscriptions spécifiques pour les sorties Week-end : un engagement d'au moins 3 semaines précédent la sortie est impératif pour permettre l'organisation de ces sorties.

Inscription par courriel à :
randonnee@clubalpin-cannes.com et/ou
multiactivites@clubalpin-cannes.com (après retour de notre validation par courriel)

Date	Sommet	Lieu de départ	Carte
Janvier			
10	Mont CHAJOL / AGNELINO	Pont GASIS – Bal. 366 (hameau de CASTERINO)	3841 OT
17	Cime du PISSET de JUISSE	Rte Madone Fenestre – vacherie Devensé - bal. 355	3741 OT
24	Cime de l'ARPETTE (Breil)	Vallée de la Roya – Breil – Balise 4	3841 OT
31	Mont ARCHAS	Parking de Salése – balise : 434	3741 OT
Février			
7	Tête de la COLOMBIERE	Pont des Roberts parking	3640 OT
14	Cime du SABION	Balise 395 Casterino	3841 OT
21	Mont AUNOS	St Dalmas le Selvage (parking du bas)	3639 OT
28	Mont CAPELET Inférieur	Cascade du Ray balise 272 puis 2731	3741 OT
Mars			
7	Pointe MARGUAREIS	CAMINO – supérieur (parking 10 places)	3841 OT
14	Cime de BELLETZ	La COLMIANE balise 92a	3741 OT
21	Chapelle St Michel / Mont FERION	Les Failles du Mont Férion	3741 ET
28	Le MANGIABO / VENTABREN	Moulinet place centrale	3741 ET









Date	Sommet	Lieu de départ	Carte
Avril			
4	Mont MOUNIER	VALBERG – Col de l'Espaul	3640 OT
11	Montagne de CORDEIL	ARGENS après Saint André les Alpes	3541 OT
18	Dôme du BARROT	Auvare (balise 220)	3641 OT
25	Grand CROIX / Sommet de DENJUAN	La Valette (après Thorame)	3541 OT
Mai			
2	Puy du Pas-ROUBINOUS	SUSSIS balise 223	3540 ET
9	Mont BAL	Camp des Fourches	3639 OT
16	Lacs de VENS (Pra)	Le Pra – D 64 – balise 20	3639 OT
23	Cime de PAL	Vacherie de DEMANDOLS	3639 OT
30	Cime de la MARTA (+ balcon)	Brigue – Meurgioa – balise 249	3841 OT
Juin			
6	Cime de la LAUZE / tête de l'UBAC	Isola 2000 – hôtel DIVA	3640 ET
13	Cime de COSS	Fontan – balise 25	3841 OT
20	Mont GRAVIERES	Roubion vers Vignols - petite chapelle LE SUC	3641 ET
27	Brec d'UTELLE depuis la tour sur Tinée	La Tour sur Tinée -	3641 ET
Juillet			
4	Mont TOURNAIRET	Granges de la Brasque	3741 OT
11	LAUVET D'ILONSE	BEUIL balise 67 : Pré Chaudi	3641 ET
18	CLAI Supérieur	Le Pra – D 64 – balise 20	3639 OT
25	Cime de la MALEDIE	Pont du Countet – balise 412	3741 OT
Août			
1	Cime COLLE LONGUE + tête CIMON	Douans – balise 94	3640 ET
8	Mont du GRAND CAPELET	Saint Grat / pont du Countet	3741 OT
15	Grande SEOLANE	Sortie La Foux d'Allos (D908) les Agneliers BAS	3540 OT
22	Cime des GAISSES	Vacherie du Boréon	3741 OT
29	Cime Saint ROBERT	Madone de Fenestre	3741 OT
Septembre			
5	Tête de la RUINE	Barrage du BOREON	3741 OT
12	Cime CHAMINEYE	Saint Grat / pont du Countet	3741 OT
19	Mont BEGO	Lac des Mesches	3841 OT
26	Tête de L'ENCOMBRETTE	Hameau de Clignon Haut (COLMARS)	3540 OT
Octobre			
3	Massif Sainte BEAUME	NAZARETH (Hotellerie de la Ste Baume)	3345 OT
10	CALANQUES de Marseilles	Domaine de LUMINY (Cité Universitaire)	3145 ET
17	Mont Saint MARTIN	Départ SALLAGRIFFON	3642 ET
24	Cime + lac MERCANTOUR	Lac du Boréon balise 381	3741 OT
31	Tête de PELOUSE	Camp des Fourches	3639 OT
Novembre			
7	Mont Saint HONORAT	VILLEPLANE balise 70	3540 ET
14	Cime du BROCAN	Lac du BOREON balise 370	3741 OT
21	Cime de la CALMETTE	MOULINET place centrale	3841 OT
28	Cime Ouest de l'AGNEL	Balise 395 – parking 2 km après Casterino	3841 OT
Décembre			
5	Mont ROND	Saint Grat / pont du Countet	3741 OT
12	Cime de la VALETTE de PRALS	Belvédère – Croix du Serre – Balise 439	3741 OT
19	Rocher de ROQUEBRUNE	Roquebrune parking du cimetiere	3544 ET





Via Ferrata Tentez l'Aventure

Permanences les vendredis de 17h à 19h.



Comment profiter des panoramas offerts par nos reliefs tout en surmontant sa peur du vide ? En essayant une via ferrata, véritable alternative à l'escalade et à l'alpinisme !

Définition :

D'origine Italienne, les "Via Ferrata" sont des itinéraires rocheux équipés de câbles, d'échelons, de ponts de singe, et de passerelles à caractères aériens et parfois acrobatique. Pour le plaisir du geste les Via Ferrata modernes passent de tousr en tours, montent et descendent afin d'exploiter au maximum la falaise et offrir des panoramas magnifiques.

L'histoire :

Née dans les Dolomites pendant la guerre de 1914/18, les Via Ferrata étaient jadis réservées au transport des hommes et de l'artillerie.

Aujourd'hui, elles permettent aux randonneurs de découvrir un terrain où évoluent les grimpeurs. Une nouvelle forme d'activité ludique en montagne qui a su, avec le temps, trouver sa place entre la randonnée et l'escalade.

En France, l'histoire des Via Ferrata remonte à 1988. C'est à cette date, que la vallée de la Freissiniere accueille le premier équipement revendiquant le nom de "via ferrata". Suivra peu de temps après et 2 vallées plus loin, l'itinéraire des Vigneaux (le plus fréquenté de France avec 15000 personnes par an) et l'Aiguillette du Lauzet. Les vallées alpines et l'arrière pays niçois suivront ensuite l'exemple.

On dénombre aujourd'hui plus de 150 itinéraires du massif de la Tarentaise à la Maurienne, en passant par les Bauges, l'Isère, l'Oisans, les Pyrénées, la Loire, l'Auvergne et la Corse.

Cette diversité d'itinéraires permet à toute sorte d'amateur de pratiquer la Via Ferrata, à tout âge, et à tout niveau (du sportif montagnard au flâneur curieux)

Le CAF de Cannes Côte d'Azur vous offre cette nouvelle possibilité dés aujourd'hui à raison d'une sortie par mois

Responsable : Joseph Chapeau - Pour plus de renseignements : via.ferrata@clubalpin-cannes.com



Les Aiguilles Rouges

Une semaine dans les Aiguilles Rouges

Dès notre arrivée en Savoie, plus précisément au chalet d'Ayière sur la commune de Passy, où un petit groupe était arrivé la veille, nous nous sommes retrouvés dans l'ambiance minérale du Dérochoir, passage rocheux avec échelles et cordes, à l'extrémité des Rochers de Fiz entre la vallée de l'Arve et le vallon de Sales menant à Six fer à Cheval .La météo menaçante nous permit malgré tout d'arriver secs au refuge de Sales. Menu du soir : fondue savoyarde. Nous sommes dans l'ambiance !

Le lendemain matin, la descente le long du torrent de Sales avec ses magnifiques cascades (Trainant, Sales, Sauffaz, Pleureuse) fut splendide .L'après-midi, montée au refuge du Grenairon où là aussi, nous arrivâmes à temps pour le repas.

Troisième jour, Mont Buet au programme. Le temps fut moins clément. Parti dès 7 h 30, notre petit groupe s'étira le long du sentier dans un paysage dantesque de pierres et de rochers. Le brouillard et le vent étaient de la partie quand nous atteignîmes la crête sommitale. Au bout de quelques mètres, le grésil s'invita lui aussi... Premières hésitations ... Avec une volonté à toutes épreuves nous repartîmes jusqu'à un passage rocheux où là... aie, aie, aie ... il fallait s'aider d'une corde (peut être bleue, je ne me souviens plus, veuillez m'en excuser) pour se tenir ou se retenir plus exactement... Le grésil, le brouillard, le vent, la corde (bleue ou plutôt grise) toute mouillée ...hop ! notre courage ne fit qu'un tour et nous, nous en fîmes un demi de plus pour retourner vers des horizons plus accueillants, le refuge en l'occurrence (où pour certain un bon vin chaud les attendait,bu avec modération bien entendu) .ce soir là :

Quatrième jour, repos ou presque. Descente du refuge Grenairon et petite montée (où des gourmands ou plutôt des gourmandes se firent une cure de fraises lavées par la pluie qui ne nous quitta pas) jusqu'au refuge des Fonts. Toute une fin d'après-midi à flâner, autour des chalets d'alpages et à jouer au tarot pour certains. Nous nous régalons avec une tartiflette.



Au matin du cinquième jour, le temps se dégagea. Direction : col d'Anterne. La montée nous fit découvrir une vue splendide sur le Mont Buet tout blanc de neige ! Quelques photos du lac, de la magnifique chaîne des Fiz et descente vers la civilisation et les voitures au chalet d'Ayères.

La suite du programme nous amena au refuge du lac Blanc. Oubliée la tranquillité des jours précédents. Les touristes sont là et les bouquetins aussi. Nous avons pu en admirer tout au long de la montée, c'est à se demander qui regardait qui ? Arrivés au refuge, les infatigables firent le tour du lac Blanc par la Persévérance. Quelle vue ! Le Mt Blanc, les aiguilles de Chamonix, la dent du Géant ...

Avant dernier jour, dernière rando.; notre groupe se scinda en deux,les uns descendant par le téléphérique afin de ménager les articulations douloureuses, les autres choisissant l'option sentier, équipé de quelques échelles, qui cheminait jusqu'au village du Tour, lieu de regroupement de notre fabuleuse expédition. Les retrouvailles furent grandioses, car c'était la première fois que notre expédition se séparait...Je crois que j'en fais un peu trop, revenons à nos moutons. Nous voilà donc parti en direction du refuge Albert 1er. Là, changement d'ambiance. C'est la porte ouvrant vers la haute montagne : le glacier, les séracs, l'aiguille du Chardonnay...A défaut de chamois et de bouquetins nous avons vu des homo sapiens de toutes tailles et de toutes couleurs, assez bruyants dans l'ensemble, drôle d'animal !

Après une soirée sympathique et une nuit réparatrice nous voilà partis pour la dernière descente, un peu tristounets il faut bien le dire. Mais nous ne pouvions pas nous quitter comme ça. Le repas de midi à Albertville fût l'occasion de tirer des plans sur la comète pour la rando. De l'année prochaine. Où ? Quand ? La réponse est attendue impatiemment.

Dany



Escalade

PROGRAMME

Permanences les mercredis de 18h à 20h.

Président de la commission

Gilles Tosi (initiateur CAF)

Encadrement :

Gérard Allemoz	Michel Baconnet	Vincent Billotey	Isabelle Brousse
Jean-Michel Clausse	Emmanuel Curinier	Annie Garcia	Jean Sébastien Giai
Jean Magnique	Pascal Nollet	Sylvain Rebours	Linda Sics

Pratiquer l'escalade au CAF de Cannes, c'est pour les apprentis grimpeurs l'assurance de pratiquer dans un cadre où la sécurité est au centre de la formation.

Pour tous c'est un lieu de convivialité où la passion commune du rocher, du caillou, est un lien permettant d'évoluer et de pratiquer à son niveau dans une ambiance détendue et amicale.

C'est enfin le plaisir de pratiquer en plein air sur les nombreux sites de la région et au-delà et aussi de s'entraîner sur des structures artificielles en semaine pour maintenir et même faire évoluer son niveau. A chaque sortie, comme durant les séances aux « murs », des initiateurs sont là pour vous initier et vous familiariser avec les techniques de l'escalade.

Vous souhaitez être informé régulièrement au sujet de nos activités « ESCALADE » ? Pensez à consulter le forum du club (actualisé régulièrement).



Entrainement en semaine:

Mur de Villeneuve-Loubet
Il est situé en extérieur dans le complexe sportif de Villeneuve Loubet, avenue des Plans sur la route Départementale D2 de La RN7 à Villeneuve-Loubet village, à droite au premier rond point. Se garer dans le centre sportif et rejoindre le mur visible derrière les terrains de sport. Nos créneaux horaires sont le mardi et le jeudi de 18h30 à 21h30

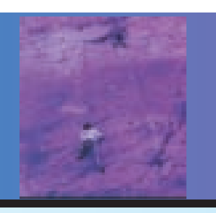
Mur de Cannes la Bocca
Il est situé à l'intérieur du nouveau Palais des Victoires. Il s'agit d'une structure d'intérieur donc abritée et utilisable toute l'année
(hors vacances scolaires).Nos créneaux horaires sont le lundi et le vendredi de 18h à 22h

Dés la belle saison, à partir du mois de mai, les sorties du jeudi soir en site naturel

Le niveau de difficulté des sorties:
(il est précisé lors de la publication de l'annonce de la sortie sur le forum du club).

Niveau 1
Ces sorties sont ouvertes à tous. L'optique de ces sorties est la découverte de l'escalade et le perfectionnement sur site naturel.
Niveau 2
Ces sorties s'adressent aux grimpeurs autonomes ayant une pratique régulière de l'activité et souhaitant progresser dans la discipline. Les participants maitrisent les méthodes d'assurage ainsi que les techniques de progression en tête.
Niveau 3
Ces sorties s'adressent aux grimpeurs confirmés ayant une pratique assidue de la discipline et une bonne condition physique. Les participants sont parfaitement autonomes et maitrisent les diverses techniques de progression et d'assurage sur site sportif d'une ou plusieurs longueurs.





Inscription aux sorties:
pendant la permanence du mercredi ou bien par téléphone ou mail auprès de l'encadrement. Toute inscription est soumise à l'accord préalable du responsable de la sortie, celui-ci pouvant refuser un inscrit dont le niveau ne serait pas adapté à celui de la sortie.

Escalade artificielle

Des séances d'initiation à l'escalade artificielle peuvent être proposées sur demande.
Pour tout renseignement, contacter:
Jean Magnique (moniteur FFME d'escalade artificielle) par téléphone au 06 06 59 76 10.



Septembre 2009		
12 - 13 Septembre	Gorge du Verdon	Recyclage escalade Verdon
Dimanche 20	Annot	Jean Magnique / Gilles Tosi
26 - 27 Septembre	Week-end Buoux	Gilles Tosi
Octobre 2009		
Samedi 3	Pic de Perthus	Jean-Sébastien Giai
17 - 18 Octobre	We Chateauvert / Quinson	Jean-Michel Clausse / Isabelle Brousse
24 - 25 Octobre 2009	We Verdon ou Calanques	Jean-Sébastien Giai
Novembre 2009		
Dimanche 8	Châteaudouble	Emmanuel Curinier
Dimanche 15	La Turbie	Sylvain Rebours
Samedi 21	Levens	Gilles Tosi
28 - 29 Novembre	Week-End à La Sainte Victoire	Gilles Tosi
Décembre 2009		
Samedi 5	Roussiveau	Jean Magnique / Gilles Tosi
Dimanche 6	Gorbio	Vincent Billotey
Dimanche 13	La Turbie	Jean Magnique / Gilles Tosi
Janvier 2010		
Samedi 16	La Turbie	Jean Michel Clausse
Samedi 30	Cap Dramont	Jean Magnique / Gilles Tosi
Février 2010		
Samedi 6	Peillon	Jean Magnique / Gilles Tosi
6 au 16	Séjour en Thaïlande	Vincent Billotey / Pierre Brizzi (guide)
Samedi 28	Roussiveau	Sylvain Rebours
Mars 2010		
Samedi 6	Saint Auban	Jean Magnique / Gilles Tosi
Samedi 20	Grande voie St Jeannet	Jean Magnique / Gilles Tosi
22 - 26 Mars	UV Grandes voies équipées à Presles	
Avril 2010		
Samedi 24	St Jeannet – Les Ressauts	Jean Magnique / Gilles Tosi
Mai 2010		
Dimanche 9	Châteauvert	Vincent Billotey
13 au 16 Mai	We Gorges de la Jonte	Jean-Michel Clausse / Isabelle Brousse
22 au 24 Mai	We Verdon	Gilles Tosi
Dimanche 30	Levens	Sylvain Rebours
Juin 2010		
Dimanche 13	St Dalmas le Selvage	Emmanuel Curinier
Samedi 19	Challenge du Mur de Villeneuve Loubet	
Septembre 2010		
18 au 30	Séjour Kalymnos	Jean Michel-Clausse / Isabelle Brousse

Calendrier donné à titre indicatif sujet à modification en fonction des conditions météorologiques, du niveau et des attentes des participants





Escalade

SECTION JEUNES
à Villeneuve-Loubet

La Cotisation annuelle (licence) :

Jeunes de moins de 18 ans :
- avec toutes les assurances : 65,00 euros
- avec responsabilité civile seule : 45,00 euros

Pour l'école d'escalade :

Un certificat médical et une autorisation parentale (joints avec l'inscription) seront à fournir lors de l'inscription qui aura lieu à partir du Mercredi 09 septembre 2009 à 13h00, au Mur d'escalade situé au parc des sports de Villeneuve-Loubet.

Pour l'école d'ecalade prévoir un supplément de 50 euros par trimestre.
Les cours sont donnés tous les Mercredis (hors vacances).
Les groupes sont formés en fonction de l'âge et des capacités des enfants

- le mercredi matin :	10h30 à 12h00 pour les débutants.
- le mercredi après-midi :	13h00 à 15h00 pour les initiés.
- le mercredi après-midi :	15h00 à 17h00 pour les confirmés.

Ces horaires pourront subir des modifications en fonction des effectifs.

Des sorties sur sites sont organisées en milieu naturel dans la région (voir programme ci-contre) en fonction de la qualification des grimpeurs. Elles ont lieu généralement le samedi. Une participation de 15 euros est demandée par enfant "grimpeur". Les parents accompagnent les enfants. C'est l'occasion de pique-nique en famille, un co-voiturage peut-être organisé.

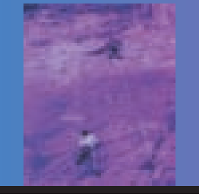


Les Stages
Ils peuvent être organisés pendant les vacances de printemps et d'été.
De plus amples explications seront données par les responsables.

Les inscriptions :
Elles sont prises auprès d'Armelle Ciarlo au mur d'escalade, lors du forum des familles, et pourront se poursuivre jusqu'à la fin septembre (deux essais sont accordés aux enfants pour qu'ils se fassent une idée de ce sport).







L’encadrement :

Il est assuré par des professionnels, brevetés d’état et initiateurs bénévoles brevetés du CAF

Michel Baconnet	Responsable du Club	06-99-59-61-82
Thierry Le Ber	Moniteur Breveté d’état	06-14-38-60-05
Armelle Ciarlo	Prise des inscriptions	04-93-20-16-75 (HR)

Programme des sorties sur sites

Ces destinations peuvent subir des changements en fonction soit des travaux sur les voies ou des intempéries et notre participation au TELETHON début décembre comme toutes les années

	2009	
Samedi 19 septembre	La Trinité	GPE . 1.2.3
Samedi 3 octobre	Les gorges du Verdon	Qualifiés gdes voies
Samedi 17 octobre	Annot	GPE . 1.2.3
Samedi 7 novembre	La Turbie - Surplombs	1.2.3
Samedi 21 novembre	Châteaudouble	2.3
Samedi 5 décembre (ou)	La Turbie - Dalle l’Oiseau	1.2.3
Samedi 19 décembre	Perthus	Gdes voies

	2010	
Samedi 9 janvier	La Turbie - La Loubière	1.2.3
Samedi 23 janvier	Gorbio	1.2.3
Samedi 6 février	Les Surplombs	1.2.3
Samedi 27 février	Le Dramont	1.2.3
Samedi 13 mars	Le Blavet	2.3
Samedi 27 mars	La Colle	1.2.3
Samedi 24 avril	Gorbio	1.2.3
Samedi 8 mai	L’Hermitage	Gdes voies
Samedi 22 mai	Gourdon	2.3
Samedi 5 juin	La Trinité	1.2.3
Samedi19 juin	Challenge	1.2.3
Samedi 26 juin	Châteauvert	1.2.3





PROGRAMME

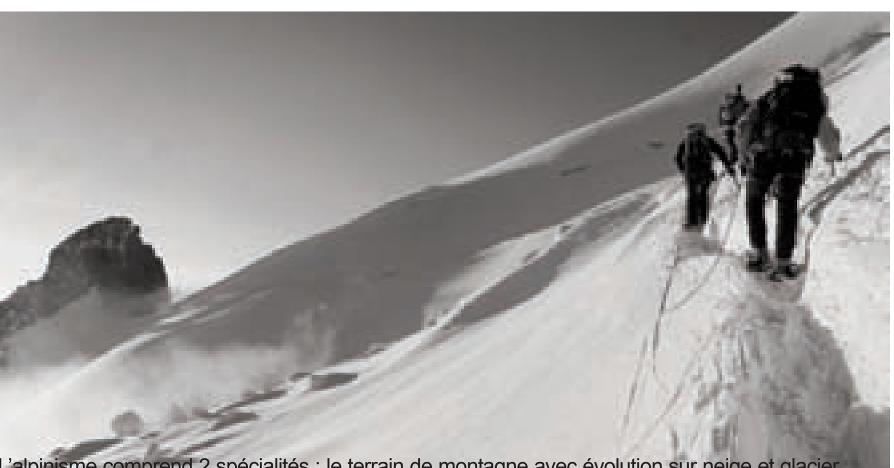
Alpinisme



Permanences les mercredis de 18h à 20h.

Président de la commission : Jean-Sébastien Giai

Encadrement : Michel Baconnet, Vincent Billotey, Isabelle Brousse, Jean-Michel Clausse, Jean-Sébastien Giai





L'alpinisme comprend 2 spécialités : le terrain de montagne avec évolution sur neige et glacier (couloir, cascade de glace) et le terrain d'aventure (escalade sur rocher avec pose des protections). L'alpinisme n'est pas réservé à une élite, loin de là. Il y a tous les niveaux de difficultés selon les possibilités de chacun. Il s'agit alors de connaitre les techniques pour évoluer en toute sécurité.
Les encadrants se feront un plaisir de vous initier. Mais cette activité dépend beaucoup de la météo et c'est la raison pour laquelle vous devrez consulter régulièrement sur notre site Internet, le forum du club, le programme ci-dessous n'étant qu'à titre indicatif.

Toujours sur le forum, vous trouverez des sorties d'initiation qui seront organisées en semaine sur des sites proches.
D'autre part, certaines sorties seront communes à la section escalade et un initiateur sera présent pour vous apprendre ces techniques.

Au plaisir de vous retrouver dans ces si belles montagnes…

Date	Activité	Responsable
ROCHER		
10 octobre 2009	Sortie au Perthus	(Jean-Sébastien Giai)
17-18 octobre 2009	WE Verdon ou Calanques	(Jean-Sébastien Giai)
20 mars 2010	Sortie grande voie à St-Jeannet	
19-20 juin 2010	WE grandes voies dans le Mercantour	
Juillet 2010	Séjour dans le Queyras ou haute Maurienne	
GLACE		
10 janvier 2010	Sortie cascades de glace (Alpes maritimes)	(Isabelle Brousse)
23-26 janvier 2010	Séjour cascades de glace dans le Champsaur (05)	(Isabelle Brousse, J-M Clausse)
NEIGE		
27-28 mars 2010	Sortie couloirs de neige dans la Haute Ubaye	(Isabelle Brousse, J-S Giai)
2 mai 2010	Couloir secteur Madone de Fenestre	(Isabelle Brousse)





Le Grand Paradis

Ça se mérite ...

4 - 6 Septembre 2009 - Valsavarenche

Parking Carrefour Antibes - Vendredi 4 septembre 2009 - 8h00 le départ - Sont présents les 11 volontaires frais et dispos. 470 Km plus loin et 4h50 plus tard, arrivée à Pont (bout de la route) vallée de Valsavarenche (altitude: 1960m). On atteint le refuge vers 18h, tout se passe bien, le sommet se rapproche. Après un bon repas, la nuit s'annonce courte ... 1329 m dénivelée positif et 1329 m en négatif c'est pour demain ..

Les prévisions météo :
04/09/2009 - Pluie - Max. 21°C/Min. 16°C
- Risque de précipitations : 60 %
05/09/2009 - Plutôt ensoleillé - Max. 22°C/Min. 16°C -
à 4000m = (max. -4°C environ) - (mini. -10°C environ)
- Risque de précipitations : 20 %
06/09/2009 - Ensoleillé - Max. 23°C/Mini. 16°C
à 3800m = (max. -6°C environ) - (mini. -8°C environ)
- Risque de précipitations : 0 %



- 2ème jour : Départ de nuit à 5h à la frontale derrière le refuge dans les gros blocs des moraines jusqu'au pied du glacier. Il vaut mieux être dans les premiers car déjà à ce niveau pour s'équiper, cela se bouscule et pour l'accès au sommet idem. Beau panorama général sur les sommets et la chenille humaine qui continue à monter... malgré oh surprise, un nombre important de crevasses plus ou moins ouvertes (c'est splendide). Un quatre mille italien facile vous avez dit !!!. Ce sommet du Valsavarenche Italien est un grand classique à faire en principe dés le début de l'été, car "pendant", la bousculade est garantie au sommet. Donc pour notre cas nous attaquons "après la bousculade" ce qui fut plus ou moins vrai une fois à proximité du Grand Paradis.



- 3ème jour : Direction la Tresenta, Départ au lever du jour pour une ascension facile pour une autre vue du Grand Paradis séance photo, puis, re-descente avec étape pour le dernier repas midi au refuge Victor Emmanuel, puis dernier effort pour le retour au Pont (parking)... 631m en positif et 1403m en négatif ...

Ensuite retour à la vie urbaine ... avec de très beaux souvenirs, de belles images dans l'appareil photo et dans les yeux.

J.C.



Ski alpinisme

PROGRAMME

Permanences les jeudis de 18h30 à 20h00

Président de la commission
Patrice Issermann - courriel : *pat.issermann@neuf.fr*

Encadrement

Instructeurs :

Gilbert Castelli	*gilbertcastelli@laposte.net*	Philippe Farget	*philippe.farget@yahoo.fr*
Sébastien Louchet	*seblouchet@yahoo.fr*		

Chefs de course

Michel Anseeuw	*michel.anseeuw@free.fr*	Michel Baconnet	*michel.baconnet@free.fr*
Carol Buscarlet	*baiping.buscarlet@orange.fr*	Carole Dillen-Jaubert	*carolynn@hotmail.fr*
Grégory Dillen	*gdillen@yahoo.fr*	Sam El Nashashibi	*samirnashashibi@free.fr*
Alexandre Ergan	*alexandre.ergan@orange.fr*	Jean Sébastien Giai	*jsgiai@yahoo.fr*
Patrice Issermann	*pat.issermann@neuf.fr*	Didier Laval	*laval.didier@hotmail.fr*
Jean Michel Niot	*jeanmichel.niot@free.fr*	Nicolas Roirand	*nroirand@yahoo.fr*
Olivier Simane	*olivier.simane@gmail.com*	Serge Simondi	*sergio.simondi@wanadoo.fr*
Richard Zanelli	*charzane@orange.fr*		

Inscriptions : la carte CAF à jour devra être présentée. L'inscription aux sorties est obligatoire le jeudi précédent la sortie avant 19h pour être prise en compte :
soit par téléphone, soit au club
Soit par mail à ski.alpinisme@clubalpin-cannes.com. (après retour de notre validation mail).

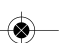
Sécurité : le responsable de la sortie peut refuser d'encadrer un participant démuni des équipements de sécurité ou susceptible de mettre en jeu la sécurité du groupe. Il pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques et limiter le nombre de participants. Respectez ses décisions et ses conseils.

Départs : de Cannes parking collège des Campelières et de Saint Martin-du-Var en face de la gare du train des Pignes. Les déplacements se font en voitures particulières, les frais de transport sont à partager avec le chauffeur.

Cycle initiation

Responsable : Didier Laval - Tél. 06 19 27 34 24 - Courriel laval.didier@hotmail.fr
Objectif : permettre à des débutant(e)s de s'initier à la pratique du ski alpinisme et de pouvoir ensuite participer aux sorties régulières du CAF.
Niveau de ski et condition physique requis : skier avec aisance sur des pistes rouges, avoir une condition physique correcte.

INITIATION		
Contact : Didier Laval tél. : 06 19 27 34 24 Courriel : laval.didier@hotmail.fr		
2009		
Dimanche 22 novembre	initiation	Didier, Gilbert
Samedi 28 novembre	initiation	Didier, Gilbert
Dimanche 13 décembre	initiation	Didier, Gilbert
Samedi 19 décembre	initiation	Didier Gilbert,
2010		
9 et 10 janvier	WE initiation niveau 1 chez Ferran à Estenc	Didier, Gilbert, Carole
16 et 17 janvier	Fin cycle initiation - Haut Verdon	Didier, Gilbert, Richard





STAGES & FORMATIONS

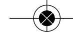
5 et 6 décembre 2009	Stage niveau 2 cartographie-orientation	Didier, Gilbert
6 et 7 février 2010	Neige avalanche niveau 2	Philippe, Jean Michel, Alexandre
10 au 16 avril 2010	Pré initiateur Ecrins sud	Philippe, Andreas, Jean Michel

RAIDS 2010

6 au 13 février	Nice-Briançon	Jean Seb, Olivier
13 au 22 février	Tatras Pologne	Michel, Patrice, Nicolas
13 au 20 février	Corse (sous conditions)	Gilbert, Didier, Richard
14 au 21 mars	Pyrénées, Gavarnie, Pic du Midi	Michel,
3 au 10 avril	Adamello	Gilbert, Patrice, Jean Seb, Didier et Ger Koole
10 au 16 avril	Massif de l'Ortles en étoile, 8 places	Richard
13 au 16 mai	Monte Rosa	Richard, olivier, Nicolas

- Important - Pour toutes les sorties **s**ont obligatoires : l'Arva, la pelle et la sonde





Ski alpinisme

PROGRAMME

Permanences les jeudis de 18h30 à 20h00

LES SORTIES		
Novembre 2009		
Dimanche 22	Initiation	Didier, Gilbert
Samedi 28	Mont Saint Sauveur	Patrice, Jean Seb.
Samedi 28	Initiation	Didier, Gilbert
Décembre 2009		
Samedi 05	Mont Aunos	Jean Seb, Patrice
Sam. 05 Dim. 06	WE, niveau 2 cartographie orientation	
	Chez Bernard Baldassare à Valdeblore	Didier, Gilbert
Jeudi 11	Limone	Michel A.
Samedi 12	Mont Aunos	Michel A.Carol
Dimanche 13	Mont Pétoumier	Nicolas
Dimanche 13	Initiation	Didier, Gilbert
Lundi 14	Sortie pleine lune Gréoliére	Philippe
Samedi 19	Initiation	Didier, Gilbert
Janvier 2010		
Samedi 02	Vésubie	Patrice,
Jeudi 07	Cime de l'Alpe	Michel A.
Sam. 09 - Dim.10	WE initiation niveau 1	Didier, Gilbert,
	Chez Ferran à Estenc	Carole
Mercredi 13	Sortie pleine lune Gréoliére	Philippe
Sam. 16 - Dim.17	Fin cycle initiation - Haut Verdon	Didier, Gilbert, Richard
Sam. 16 - Dim. 17	WE Haut Verdon	Gilbert, Richard, Patrice
Samedi 16	Monte Colombo	Patrice
Dimanche 17	Cime de Fremamorte	Carol
Jeudi 21	Mont Sainte Marie	Michel A.
Samedi 23	Cime du Mercantour	Patrice
Dimanche 24	Mont Malinvern	Nicolas
Samedi 30	La Croix de Carlé	Michel A.
Dimanche 31	Cime Agnel	Olivier
Février 2010		
Samedi 06	Cime du Sabion	Patrice
Jeudi 11	Tête de la Gipière	Michel A.
Vendredi 12	Sortie pleine lune Gréoliére	Philippe
Samedi 13	Tête des Tablasses	Carol
Samedi 13	Sortie pleine lune Gréoliére	Philippe
Samedi 20	Le Grand Capelet	Sam
Sam. - Dim. 28	Autour de Sambucco, vallée de la Stura	Richard,
Mars 2010		
Sam. 06 - Dim. 07	Montagne de L'Estrop	Richard
Dimanche 07	Sommet des Garrets	Jean Seb
Samedi 13	Monte Ciotto Mieu	Patrice
Dimanche 14	Couloir des Gaisses	Jean Seb
Sam. 20 - Dim. 21	WE Haut Verdon	Jean Seb
Sam. 20 - Dim. 21	Tour et traversée du Marguareis	Richard,
Dimanche 21	Tête de l'Enchastraye	Michel,
Samedi 27	Mont Bego	Carol









LES SORTIES		
Avril 2010		
Samedi 03	Mont Mounier	Carol
Samedi 10	Roche de l'Abisse	Nicolas
Dimanche 11	La Valette des Adus	Carol
Sam. 17 - Dim18	Monte Matto	Olivier
Samedi 24	Le Pelbrun	Patrice
Mai 2010		
Samedi 01	Tour de la Malédie	Patrice
Samedi 08	Mont Pelat	Philippe
Dimanche 09	Le Cimet	Richard, Nicolas
Samedi 15	Tour du Gelas	Olivier
Juin 2010		
Samedi 05	Ski de couloir en herbe	Philippe

Programme communiqué sous réserve d'être modifié à chaque sortie, compte tenu des conditions climatiques et nivologiques du moment.



- Important - Pour toutes les sorties sont obligatoires : l'Arva, la pelle et la sonde





Haut Atlas Maroc

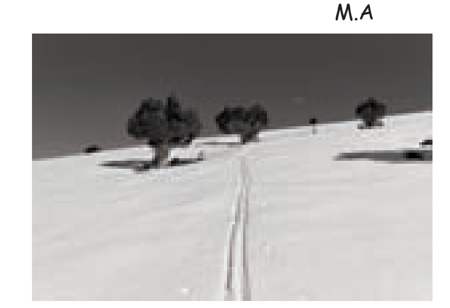
Aéroport de Nice Côte d'Azur - Samedi 21 février 2009 - 11h30. C'est l'heure du départ, enfin presque ! Après de multiples annonces nous décollons avec 3 heures de retard.
Arrivée à Marrakech. Mostapha, ponctuel, nous attend avec son minibus qui nous transportera dans un Riad de la Médina au milieu de la vieille ville. Superbe maison remise en état par des français. Petite balade nocturne sur la place (enfumée) Djamaa El-Fna. afin de nous mettre dans l'ambiance locale.
Dimanche - 6 heures du matin, nous entassons tout le matériel dans le minibus déjà bondé. Cinq heures de route pour atteindre Agouti au pied de l'Irnil Mgoun. Après crevaison, halte loukoum et suspense dans les derniers 80 Km de route étroite, bordée de ravins insondables, que notre chauffeur semble ignorer, debout sur l'accélérateur. Portage de 3 heures, en courant derrière les mulets, pour arriver à la limite de la neige, à notre bivouac glacial et venté vers 2300 mètres. Repas sous la tente en frissonnant dans l'obscurité.
Lundi – C'est l'aube, on se réchauffe devant un petit feu allumé par Mohamed, qui nous prépare le petit déjeuner. Superbe traversée, en gravissant au passage l'Ighil Igoudamene (3226 m). Puis 2h30 de portage (sans mulet) pour rejoindre Aït Imi le gîte « chez Moha», oui c'est bien son nom ! Douche sous un mince filet d'eau à 17,5°, puis Couscous avant d'aller rejoindre les bras de morphée.
Mardi – 3 heures de marche et une heure de visite du site archéologique de Ibakliwime et ses traces de pieds de dinosaure dans la roche avant d'atteindre Rbat où on installe les tentes. Dans l'après midi, sieste pour la moitié, l'autre tente l'ascension d'un sommet voisin.
Mercredi – Longue traversée de Rbat à Zawyat en franchissant 3 cols. Température très froide et beaucoup de vent. Serge, Nicolas et Hassan tentent de rejoindre le Tagafayt (3763m), en vain. Nous nous réfugions dans le gîte Oufmzi situé près du village de Zawyat, les conditions météorologiques étant trop mauvaises pour monter les tentes.
Jeudi – Aux aurores, on tente de gravir l'Issourar, mais le vent violent et la tempête qui approche nous incitent à faire demi-tour. Après un solide déjeuner préparé par notre chef cuistot Omar, il nous faudra presque 6 heures de marche pour descendre la longue vallée des Bougmez et nous installer dans le gîte du village de Taghouit. Distribution de ballons et friandises aux enfants qui n'ont cessé de nous suivre le long de la piste… Stylo m'sieur ? ...
Vendredi – 7 heures du matin, bourrage de notre matériel dans le minibus, retour à Marrakech en repassant par l'étroite route du salaire de la peur, plus le remplissage du radiateur à chaque col dans un nuage de vapeur et retrouver notre Riad. En chemin, une halte à Azilal pour déguster une Tagine. Le soir, visite de la Médina sous des trombes d'eau.
Samedi – Lever à 5 heures, notre avion décolle pour Nice à 8 heures. Derniers achats dans la zone détaxée. Déjà dans notre tête défilent les souvenirs de nos péripéties Marocaines.

M.A











Deux nouveaux « AMM »*.

Après leur réussite à l'examen probatoire du brevet d'état d'alpinisme, accompagnateur en moyenne montagne, ils ont pu faire valider les unités de formation connaissances fondamentales et milieu naturel estival dans le cadre de la validation des acquis d'expérience. Ceci a été possible grâce à l'expérience acquise lors de leurs activités conduites en qualité de cadres bénévoles au CAF Cannes.



Ils remercient les chefs de course et les stagiaires qui leur ont permis de progresser dans les différents domaines du référentiel de compétences.

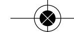
Aujourd'hui, ils sont habilités à encadrer, contre rémunération, des personnes en randonnée pédestre. Ils envisagent également d'organiser des formations. Ils continueront bien évidemment leur activité bénévole au sein du CAF.

Si dans votre entourage vous connaissez des personnes désireuses de découvrir la montagne en compagnie de professionnels, n'hésitez pas à leur communiquer leurs coordonnées, ils étudieront tout projet.

Gilbert CASTELLI & Didier LAVAL
* Accompagnateurs en Montagne stagiaires.
gilbertcastelli@laposte.net Tél. : 0684810793
laval.didier@hotmail.fr Tél. : 0619273424







Descente de Canyons

Permanences les mercredis de 18h30 à 19h30

Présidente de la commission :

Anne Lavergne, initiateur — anma.lavergne@laposte.net

Encadrement :

Moniteurs :
Christian Lamasse, DTR région PACA-est — christianlamasse@neuf.fr
Richard Zanelli — charzane@orange.fr
Manuel Azevedo — manu12@wanadoo.fr
Initiateurs :
Sébastien Bovis — sebas.bovis@wanadoo.fr
Jean-Claude Delenne — jean-claude.delenne@laposte.net
Nicolas Delmaire — nicolas.delmaire@aliceadsl.fr
Alexandre Pierrat — alex.pierrat@hotmail.fr
Philippe Tavard — Philippe.Tavard@Covidien.com
Christelle Treffort — christelle.treffort@free.fr

La descente de canyons consiste à progresser dans le lit de cours d'eau, dont le débit est plus ou moins faible, entre des gorges ou des ravins plus ou moins étroits. La progression peut nécessiter de bonnes connaissances de l'eau vive ou des techniques verticales.

A travers cette activité, certains pratiquants recherchent le côté ludique (sauts et toboggans), d'autres, des parcours plus difficiles par leur longueur ou leur accès et d'autres encore le côté sauvage et l'exploration.

Le sport et le jeu sont des composants indissociables de cette discipline, mais un minimum d'apprentissage des techniques fondamentales s'impose, c'est pourquoi cette année, comme l'an passé, des sessions de formation permettant d'accéder à un niveau d'autonomie dans la pratique de l'activité seront proposées aux pratiquants en falaise et en canyon.

Niveaux :
Débutant : Vous découvrez l'activité.
Initié : Vous avez une petite expérience de la descente de canyons.
Autonome : Vous avez suivi une formation validée.
Confirmé : Vous avez parcouru des canyons de tous types en parfaite autonomie.

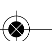
Conditions :
Non contre-indication médicale ; savoir nager ; être en très bonne condition physique ; matériel complet et en état ; licence CAF à jour, pour les non membres ou les nouveaux venus, souscription de la carte découverte : 5 euros la journée ou 8 euros pour deux jours consécutifs.

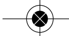




Matériel individuel :
Combinaison (5 mm) deux-pièces avec cagoule ; baudrier équipé de longes dynamiques avec mousquetons à vis ; descendeur (8) sur mousqueton HMS à vis ; casque aux normes CE ; chaussures adhérentes ; sifflet (obligatoire pour les grandes verticales) ; couteau ; vêtements de rechange ; eau et nourriture en quantité suffisante.
L'encadrant se réserve le droit de ne pas admettre un pratiquant dont le matériel est incomplet ou inadapté.

Informations et inscriptions :
Les inscriptions se font par l'intermédiaire de la messagerie du club : canyon@clubalpin-cannes.com.
ou pendant les permances. Aucune inscription n'est automatique,l'accord préalable du responsable et/ou de la présidente de la commission est nécessaire.
Pour être informés régulièrement inscrivez-vous sur la liste de diffusion électronique sur le forum de notre site Internet.
Le programme, donné à titre indicatif, est actualisé sur le site Internet de notre club ainsi que le forum.
Pour toute demande d'information, d'initiation et de formation (groupes), n'hésitez pas à nous contacter.





Descente de Canyons

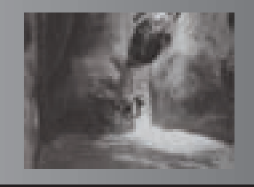
PROGRAMME

Avril	
Samedi 03	Ouverture de la saison - descente de la CAGNE
Samedi 03	Initiation aux techniques du canyon - falaise de la Bagarée
Dimanche 04	Bagnolar
Du 10 au 17	Séjour en Sardaigne, dates à confirmer
Samedi 10	La Peïra
Dimanche 11	Challandre
Samedi 17	Challanches
Dimanche 18	Stage « Progression autonome » UVPA 1 /5 - lancement de la session discontinue
Samedi 24	Stage « Progression autonome » UVPA 2 /5
Dimanche 25	Stage « Progression autonome » UVPA 3 /5
Sam. 24 et Dim. 25	Stage UVTT (tests ouvrant au stage d'initiateur) - Breil sur Roya
Samedi 24	Ruisseau de Ciambaron (Menton)
Dimanche 25	Ruisseau de Planfae (débutants), sous réserve encadrement
Mai	
Sam. 01 et Dim. 02	Stage « Progression autonome » UVPA 4 et 5/5 - Breil sur Roya
Samedi 08	Morghé-Maglia
Dimanche 09	Clue de Riolan
Du 13 au 16 (Ascension)	Week-end multiactivité (canyon, escalade) dans le Verdon
Du 22 au 24 (Pentecôte)	A définir (consultez le forum sur notre site Internet)
Du 28 au soir au 30	Week-end Canyon en Ligurie - Rio Prialunga + visite de la ville de Gênes.
Juin	
Samedi 05	Spécial familles Loup (débutants enfants et adultes)
Dimanche 06	Spécial familles Audin (débutants enfants et adultes)
Sam. 05 et Dim. 06	Canyons en Languedoc
Samedi 12	A définir (consultez le forum sur notre site Internet)
Dimanche 13	A définir (consultez le forum sur notre site Internet)
Samedi 19	La Bollène
Dimanche 20	L'Imberguet
Sam. 26 et Dim. 27	Bendola intégrale
Juillet	
Sam. 03 et Dim. 04	Canyons du Vercors
Du 03 au 18 juillet	Séjour multiactivités Corse (Escalade/Canyon) + Stage UFTV (Techniques Verticales), préparatoire au stage Initiateur ()
Samedi 10	Clue des Mujouls (en AR)
Dimanche 11	Clue d' Aiglun
WE 14 au 18	Canyons des Pyrénées-Orientales (Llech,…)
Samedi 17	Pierrefeu (débutants)
Dimanche 18	Cramassouri (débutants)
Du 10 au 25 juillet	Séjour Canyon « Spécial familles » en Sierra de Guara (Espagne, Aragon). Ouvert aux adultes et mineurs débutants ou confirmés ; les familles avec enfants sont bienvenues. Initiation et pratique de la randonnée aquatique et de la descente de canyon. Pratique tous niveaux. Durée libre du séjour (de 4 à 15 jours) Contact : charzane@orange.fr - port. 04 93 12 14 41.
Du 18 au 24 juillet	Stage de perfectionnement en descente de canyon - «Progression Autonome» en Sierra de Gaura (Espagne, Aragon). Une Unité de Valeur reconnue (UVPA) est délivrée à l'issue du stage. Découverte et formation. Adultes et mineurs accompagnés à partir de 14 ans. Contact : charzane@orange.fr - port. 04 93 12 14 41.

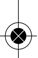
Note : calendrier évolutif en fonction des conditions météorologiques ou de débit du moment





Juillet	
Sam. 24 et Dim. 25	Canyons dans les Hautes Alpes
Samedi 31	Gros Riou
Août	
Du 01 au 07	Raduno (Rassemblement en Italie), dates à confirmer
Samedi 7	Rouéou
Dimanche 8	Céva
Sam. 14 et Dim. 15	Canyons du Val Sousa (Italie – piémont)
Samedi 21	Le Bausset
Dimanche 22	Moulin de Roubion
Du 21 au 28	Séjour dans le Val Maggia (TESSIN - Suisse)
Samedi 28	Chaudan
Dimanche 29	Riou Blanc
Septembre	
Sam. 04 et Dim. 05	WE Haut Verdon
Samedi 11 et 12	Male Vesse
Samedi 18	Bès-Courmes
Dimanche 19	A définir (consultez le forum sur notre site Internet)
Samedi 25	Challandre
Dimanche 26	Clue d'Amen
Octobre	
Samedi 02	Cascade de Louch + Le Tunnel
Dimanche 03	Le Raton
Samedi 09	A définir (consultez le forum sur notre site Internet)
Dimanche 10	Touët + Valcros
Samedi 16	A définir (consultez le forum sur notre site Internet)
Dimanche 17	A définir (consultez le forum sur notre site Internet)
Dimanche 24	A définir (consultez le forum sur notre site Internet)
Samedi 30	A définir (consultez le forum sur notre site Internet)
Dimanche 31	Gilette









V.T.T
Vélo de montagne



Permanences les Mercredis de 18 h à 19 h 30 de mai à novembre

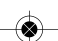
La pratique du vélo de montagne (VTT) est une activité sportive qui implique une bonne condition physique. Pour découvrir les grands espaces de l'arrière pays et atteindre les sommets de nos montagnes, le VTT est le moyen idéal pour cheminer sur les chemins ou pistes et parcourir de longues distances qui seraient trop longues à pied. De plus la descente nous procure un immense plaisir !
En général, le dénivelé de chaque sortie se situe entre 1000 à 1300 mètres à l'exception des sorties d'initiation que nous organisons en début de saison dés que la neige a disparu de nos montagnes.

Programme proposé par Carol et Michel. Contact : vtt@clubalpin-cannes.com
Départs à 6 heures du parking du stade des Campelières au Cannet

Mai			
Samedi 8 Entrevaux	Samedi 15 Plateau de Calern	Samedi 22 Tende	Samedi 29 Vallée de l'Esteron
Juin			
Samedi 5 Limone	Samedi 12 Moulinet	Samedi 19 Péone	Samedi 26 L'Escarène
Juillet			
Samedi 3 Beuil	Samedi 17 Guillaumes	Samedi 24 Beuil	Samedi 31 St-Etienne-sur-Tinée
Août			
Samedi 7 Margareis	Samedi 21 Tinée		Samedi 28 Isola 2000
Septembre			
Samedi 4 Colmar	Samedi 11 Castérino	Samedi 18 Guillaumes	Samedi 25 Lucéram
Octobre			
Samedi 2 Valberg	Samedi 9 Verdon	Samedi 16 Roquebillière	Samedi 23 Castérino







Corse
Les trois sommets

Cette année, André T. , passionné de l'Ile de Beauté, avait décidé d'affronter Trois Majestueux Sommets… C'était compter sans la météo, qui nous a imposé sa loi…

Stello conquis sous une chaleur écrasante, Cirque de la Solitude vaillamment traversé, Cinto frôlé dans le brouillard et la pluie, suivi d'une descente éprouvante sur les dalles glissantes, Rotondo raisonnablement abandonné…

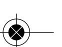


L'expédition sportive s'est muée en voyage éducatif, voire initiatique : nous y avons appris la modestie, l'humilité même, devant les forces grandioses de la nature et nos propres défaillances, celles du corps comme celles du cœur…

Deux belles balades, le long de la Restonica , puis jusqu'au Lac de l'Oriente, ont comblé les amateurs de nature et de paysages. Deux expos (Napoléon et la Corse à Corte, le costume des élégantes des siècles passés à Bastia) ont nourri les esprits, déjà vivifiés par l'érudition souriante et l'humour pince sans rire de notre Hôte de Pietrapiana, qui sait tout, tout, tout sur Paoli…
Du gîte spartiate de Tighietu au luxueux 3 étoiles de Corte, nous avons tâté d'hébergements variés que nous avons pu apprécier à leur juste valeur.

Bref, nous ne sommes pas déçus de ce voyage riche en émotions. Bravo au groupe, courageux, solidaire et responsable.

Maryvonne





Les photos

Descente de Canyon



En automne, pas forcément déguisés en hommes-grenouilles !



Exploration des vallées liguriennes



Formation dans le Monte Perdido en Espagne







Premières Sorties Multi-Activités

Quelle belle aventure ! Premières sorties avec le groupe accueil Multi-Activités

Anne-Marie, je suis une « intermittente » de Cannes !
Voisine de Michel quand je lui ai dit que je courrai pour le club de l'ORTF qui a gardé son nom d'origine j'ai vu son œil pétiller… : Il avait décelé une recrue possible ! J'ai fait un marathon et moult 20 km, mais jamais de randonnées. Il a donc voulu me tester.

1ère petite randonnée d'1/2 journée : Le « Chemin du Paradis » à Gourdon. Sans aucune difficulté pour moi.
2ème essai : Nous avons escaladé le rocher de Roquebrune. 6 heures aller et retour. Parcours beaucoup plus athlétique mais la joie de rencontrer l'ermite au sommet. Maintenant à chaque fois que je passe devant ce rocher que ce soit en voiture ou en train je m'évertue à voir les croix qui y culminent…

Enfin le grand jour de ma 1ère « vraie » randonnée est arrivé : 2 jours dans le Mercantour.
La veille : préparation du sac ! Ne rien oublier jusqu'au sifflet… Je dois avouer que j'étais un peu fébrile. Mon mari me regardait d'un œil compatissant. Le jour même, lever à 5h, départ à 6h. Nous sommes passés prendre une autre participante, Domitille. Dans la voiture l'atmosphère était enjouée. Je cachai bien mon jeu car j'avais la gorge serrée. N'allais-je pas les décevoir en étant incapable de suivre le rythme ?



1er jour, ascension du « Petit Mounier ».
Le temps était superbe mais il peut vite changer en montagne.
Il était 9h et nous voila donc partis. Déjà Domitille caracolait en tête ! Elle m'a beaucoup impressionnée. Nous avons fait la pause-déjeuner au sommet du Petit Mounier : 2.455 m ! Il bruinait et il faisait froid. Nous avions enfilé nos imperméables. Michel & Domitille faisaient les pitres… Le spectacle de haute montagne était féerique : Tous ces sommets à perte de vue. Nous avons rencontré un troupeau de moutons dont un bélier avec des cornes immenses. Au détour d'un rocher un chamois …ensuite un petit, tout petit névé que nous avons contourné pour le plaisir. A 18h le gîte, le Carré du Mercantour fut le bienvenu ! Nous en étions les seuls randonneurs. Accueil très sympa du gérant. Dîner frugal mais succulent viande des Grisons et pommes de terre sautées. La nuit fut bonne et réparatrice.

2ème jour, ascension de la « Cime de l'Aspre ».
Michel a donné le départ à 8h. Mes jambes étaient lourdes de la veille… Nous sommes allés à la conquête de notre 2ème sommet, tout « drêt » devant, à la boussole ! Sur le chemin nous avons rencontré une carcasse de vache qui avait fait le bonheur des charognards de toutes sortes. Mais aussi un champ d'edelweiss ! Que c'était beau ! Pause-déjeuner au sommet à 2.415 m. cette fois-ci confortablement installés dans le refuge. La descente dans la pierraille fut assez difficile et fatigante. Pour être franche, j'étais contente d'arriver… Michel, je te remercie de m'avoir fait connaître et partager ces plaisirs.
Promis, je reviendrai l'année prochaine mais avec gants et bâtons de marche pour les descentes !!!

Anne-Marie C.









Recommandation : nos annonceurs font un effort certain pour aider au financement de cette revue.
Merci à l'avance de leur faire confiance pour vos prochains achats. Référencez-vous du Club.





Recommandation : nos annonceurs font un effort certain pour aider au financement de cette revue.
Merci à l'avance de leur faire confiance pour vos prochains achats. Référencez-vous du Club.

